

STAGE MASTERS septembre 2024 - PREMANON

Du vendredi 27/09/24 (repas de midi) au dimanche 29/09/24 (repas de midi)

ou

Du vendredi 27/09/24 (repas du soir) au dimanche 29/09/24 (repas de midi)

ou

Du samedi 28/09/24 (repas de midi) au dimanche 29/09/24 (repas de midi)

Ce stage vous est proposé au **CNSNMM (Centre National de Ski Nordique et de Moyenne Montagne)** de PREMANON

Le coût de l'hébergement pour ce stage

- **Option 1** : Du vendredi 27/09/24 (repas de midi) au dimanche 29/09/24 (repas de midi)
Repas du vendredi midi 13 € + 2 pensions complètes 52 € x 2 = 104€ soit au total 117€
- **Option 2** : Du vendredi 27/09/24 (repas du soir) au dimanche 29/09/24 (repas de midi)
2 pensions complètes 52 € x 2 = **104€**

Option 3, uniquement pour les seuls participants qui ne peuvent pas arriver le vendredi soir

Du samedi 28/09/24 (repas de midi) au dimanche 29/09/24 (repas de midi)

Repas du samedi midi 13 € +1 pension complète 52 € soit au total 65 €

Le coût de l'encadrement pour ce stage (non connu pour l'instant) dépendra du nombre d'intervenants et sera pris en partie en charge par Esprit Racing (en principe).

Le montant des subventions (Esprit Racing et association Masters) pour ce stage n'est pas encore connu.

Un programme possible pour les fondeurs (non finalisé pour l'instant)

| Vendredi 27 septembre | Samedi 28 septembre | Dimanche 29 septembre |
|---|--|--|
| Le matin à partir de 10h30 : Ski-roues ou marche nordique | Le matin : Ski-roues ou marche nordique | Le matin : Ski-roues, marche nordique, VTT, vélo de route, ... |
| L'après-midi VTT ou vélo de route | L'après-midi VTT ou vélo de route | L'après-midi : ? |
| En fin d'après-midi et en soirée : Accès à la salle de musculation | En fin d'après-midi et en soirée : Pot d'accueil Accès à la salle de musculation | |

Programme pour les biathlètes :

Programme défini avec leurs entraîneurs

Les prestations intégrées au stage :

- Technique avec moniteur (à confirmer) pour le ski-roues
- Accompagnateur (à confirmer) pour le VTT
- Accompagnateur (à confirmer) pour la marche nordique
- **Accès à la piste des TUFFES en ski-roues pour les fondeurs et les biathlètes**
- **Réservation du stade et des lignes pendant 3 jours pour les biathlètes**

DATE LIMITE D'INSCRIPTION ET VERSEMENT D'UN ACOMPTE DIMANCHE 30 JUIN

Pour vous inscrire remplir le Framadate ci-joint avant le 30/06/2024

Versement d'un acompte de 52 € pour l'inscription (équivalent d'une demi-pension) à l'ordre de l'association « Masters Nordique France » avant le 30/06/2024

Par virement ou par chèque à adresser à Erick SIMEON (Trésorier de l'association)

Renseignements/Inscriptions:

Alain Laffay

alain.laffay@gmail.com

tel : 06 07 32 27 25